



Ich setze bewusst einen Anfang, etwa mit dem Anzünden einer Kerze. Das macht mir klar: Ich will jetzt beten. Dazu nehme ich mir Zeit ...

- + Ich mache mich mit der Melodie vertraut. Ich summe die einzelnen Abschnitte, die einzelnen Phrasen mehrmals vor mich hin. Dabei achte ich auf die Sprünge der Melodie ebenso wie auf deren einfache Linien.
 - Was erlebe ich als ruhig, ja beruhigend?
 - Welche Teile klingen traurig?
 - Welche Abschnitte wirken eher belebend?
 - Wie wirkt auf mich der Schluss? (Als berühmtes musikalisches Vorbild dient das Ende von *O Haupt voll Blut und Wunden*; in dessen vorletzter Strophe ist sogar Textgleichheit gegeben mit „Angst und Pein“.)
- + Ich nehme das Lied in seiner Fülle, die Melodie in ihrem Umfang, die Tonbewegungen in ihrer Unterschiedlichkeit mit in den Tag.
 - Was steht an, was bewegt, was beruhigt mich heute?
 - Welche Abschnitte, welche Sprünge erwarten mich am heutigen Tag?
 - Welche Linien tragen mich?
 - Worum möchte ich Gott bitten?

Das Ende meiner Gebetszeit markiere ich mit einer bewussten Geste, halte inne und notiere ggf. noch etwas.